

IKÄÄNTYNEIDEN KULTTUURI- JA VIRIKETOIMINTA YHTEENVETO MYÖNNETYISTÄ  
TESTAMENTTIVAROISTA **PÄIVITETTY 23.1.2023**

**VUOSI** | **2021**

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
24.2.21 Sivistyslautakunta § 16	Ikääntyneet. Kirjastopalvelujen saatavuuden ja digitaitojen parantaminen.	"Kirjasto kotiin" niille ikääntyneille, jotka eivät itse pääse kirjastoon järjestetään lehtien ja kirjojen lukijoita kotiin – uutiset ja kaunokirjallisuus, avustaja kirjastokäynnille, digitaitoihin valmennusta.	1 500
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	Ikääntyneet. Liikkumisturvallisuuden parantaminen.	Hankitaan ikääntyneille kävelysauvoja, kenkiin liukuesteitä, liukuestesukkia ja liikuntavälineitä kotiin (esim. jumppakuminauhoja)	2 000
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	Ikääntyneet. Kulttuuripalvelujen vieni ikääntyneille, jotka ovat tehostetussa palveluasumisessa tai kotihoidon asiakkaina, myös omaishoidettavat.	Koskenhelmen asukkaille, kotihoidon asiakkaille ja ikääntyneiden omaishoitoperheille tarjotaan mahdollisuus hankkia kulttuuripalveluja joko vierailuina tai itse osallistuen (laaja-alaisesti musiikki, teatteri jne. kts. ohjeet), sisältäen kuljetuspalvelut, jos Koskenhelmen tai kodin ulkopuolella.	2 000
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	Ikääntyneet. Ikääntyneiden liikuntapalvelujen saatavuuden parantaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen Tavoitteena järjestää ikäihmisille mukava ja kiinnostava tapahtuma, joka innostaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnista.	Tapahtuma on senioreille myös sosiaalinen tapahtuma pitkän tauon jälkeen. Syksyinen tapahtuma saa myös julkista huomiota tunnetun vierailijan ansiosta.  Tapahtumassa luennoimassa ikäihmisten liikunta ja ravitsemussuosituksista esim. Tohtori Kiminkinen tai Aira Samulin. Kahvitarjoilu. Yhteistyössä kunnan ja eri järjestöjen kanssa. Tavoitteena saada paikalle noin 100–150 hlöä. -luennoitsijan hinta 1 500 € -lehtimainos 500 € -kahvitarjoilu 200 € -kuljetusavustukset huonosti liikkuville noin 500 €	2 700

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	<p>Enonkosken ikäihmiset: -Koskenhelmi -Vanhustentalojen asukkaat</p> <p>Sosiaalista yhteistä tekemistä. Vanhojen aikojen muistelemista.</p>	<p>Maanantaina 26.4.2021 ikäihmisille järjestetään pilkepäivät-tapahtuma. Aamupäivällä toimintaa vanhustentalojen pihassa noin 2 tuntia. Iltapäivällä toimintaa Koskenhelmen pihassa noin 2 tuntia. Tapahtumassa pyydetään Koskiäijät avuksi ja tehdään ikäihmisten kanssa pilkkeitä. Pilkepäivässä ikäihmiset pääsevät pitkistä aikaa puuhommiin ohjatusti. Myöhemmin puut pinotaan koskenhelmen ja vanhustentalojen pihaan ja voidaan myydä/huutokaupata eteenpäin. Puupinojen tuotto käytetään esim. vanhusten kerhotilalle jumppavälineiden hankintaan. Tapahtumassa kahvitarjoilu. Mukana: liikuntatoimi, Fysio Tervaranta ja Koskiäijät, (Eläkejärjestöt)</p>	<p>500</p> <p>-kaksi perä-kärryllistä pitkiä puita -korvaus Koski Äijille -kahvitarjoilu</p>
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	<p>Enonkosken ikäihmiset -Vanhusten talojen asukkaat -Kotona asuvat ikäihmiset</p> <p>Tavoitteena innostaa ikäihmisiä kukkien/yrttien hoitamisen avulla ulkoilemaan säännöllisesti ja piristää mieltä. Tapahtuma on ikäihmisille sosiaalista kohtaamista.</p>	<p>10.6.2021 Istutuspäivät klo 12.00–15.00 vanhustentalojen pihalla. Ikäihmisten kanssa yhdessä istutetaan ruukkuihin/ kukkalaatikoihin kesäkukkia sekä yrtejä ilahduttamaan vanhustentalojen asukkaita. Ikäihmiset käyvät kastelussa ja hoitamassa kesän aikana kukkia ja poimimassa yrtejä. 11.6.2021 klo 12.00–15.00 Torin alueella järjestetään kotona asuville ikäihmisille kukkien ja yrttien istutustalkoot. Ikäihmiset saavat mukaan kotiin kukkia/yrtejä hoidettavaksi. Molemmissa tapahtumissa järjestetään kurpitsakilpailu. Tarja antaa kaikille osallistujille kurpitsan taimet, joita ikäihmiset kasvattavat kesän aikana. He voivat käydä seuraamassa miten iso naapurin kurpitsa on. Elokuussa järjestetään kilpailu ja katsotaan, kuka on saanut kasvatettua isoimman kurpitsan. Tätä voi seurata myös somessa. Tapahtuman järjestää liikuntatoimi, Fysio Tervaranta</p>	<p>1 000</p> <p>Yrttien siemenet ja kukkien taimet puutarhalta tilattuna.</p> <p>Patepajan porukka voisi tehdä kukkalaatikoita, jotka ovat pyörätuolilla liikkuvalla sopivalla korkeudella.</p>

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	Enonkosken seniorit Mukavan ulkoilupäivän toteuttaminen ja yhteisöllisyyden kohentaminen.	Maanantaina 10.5.2021 Unelmien liikuntapäivä Enonkosken senioreille sekä urheilukatsomon avajaiset. Senioreille järjestetään urheilukentällä leikkimieliset Olympialaiset sekä kahvitarjoilu Tapahtuman järjestää liikuntatoimi, Fysio tervaranta ja eläkejärjestöt	300  Kahvi- tarjoiluun
25.2.21 Vapaa-aikalautakunta § 7	Kaikki Enonkosken Ikäihmiset. kotona ja palvelutaloissa asuvat. Mukavan ulkoilupäivän toteuttaminen ja yhteisöllisyyden kohentaminen.	24.8.2021 Rantakala-tapahtuma Iso rantakala tapahtuma Hyypiänniemessä Enonkosken ikäihmisille. Tapahtuma on kaikille ikäihmisille avoin ja maksuton. Tapahtumassa: rantakala-lounas, makkaranpaistoa, kahvit, musiikkia, ohjattuja toimintaa mm. kalaverkkojen selvitystä, muikkujen irrotus verkoista, ongintaa jne. Tapahtumaan järjestetään kuljetus niille, joilla ei ole mahdollista tulla omalla autolla Tapahtumassa mukana: liikuntatoimi, Fysio Tervaranta, Eläkeliitto, Eläkkeensaajat, Vanhus ja vammaisneuvosto.	2 000  Elin- tarvikkeet: n. 400 € Kuljetus- palvelu n. 1 000 € Palkat järjestäjille noin 200 € Lehtimainos 400 €
30.3.21 Kunnanhallitus § 72	Ikääntyneet. + 80-vuotiaat enonkoskelaiset (n. 158 hlöä)  Fysioterapian tavoitteena on tukea toimintakyvyn ylläpysymistä ja kotona selviytymistä kotikäynneillä/ fysioterapiakäynneillä. Virkistyminen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Palvelun avulla pyritään vähentämään perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon kuluja.	Fysioterapeutin kotikuntoutus kotikäyntejä 3 kpl tai vaihtoehtoisesti asiakas halutessaan voi tulla 3 kpl fysioterapia käynnille Fysio Tervarannan tiloihin.  <b>Palvelun sisältökuvaus</b> Kolmen kotikäynnin/ fysioterapiakäynnin aikana fysioterapeutin toimintakyvyn ja kotona selviytymisen arviointi sekä samalla apuvälinearviointi. Asiakkaalle laaditaan tarpeiden ja toiveiden pohjalta suunnitelma toimintakyvyn- ja kotona selviytymisen tukemiseen. Käynnit voivat sisältää ulkoilua, asiointia esim. kaupassa, kirjastossa asiakkaan toiveen mukaisesti. Myös fysioterapeuttiset yksilöhoidot mahdollisia kotikäynneillä esim. hierontaa, lämpöpakkauksia, kylmähoitoa asiakkaan toiveiden mukaisesti. Yksilöllisen arvioinnin pohjalta ohjataan tarvittaessa Enonkosken kunnassa toimiviin liikuntaryhmiin, apuväline- ja	17 000 50 €/kerta (1 h) + matka- korvaus 100 hlöä x 50 € x 3 kertaa= 15 000 € + matkat 2 000 €

		<p>kodin muutostyöpalveluihin- sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin.</p> <p>Enonkosken kunnassa väestöpohja on vanhusvoittoinen, ja ikääntymisen mukana tuleviin toimintakyvyn muutoksiin pyritään vastaamaan ja tukemaan fysioterapian keinoin. Näin yhdessä pyrimme turvaamaan ikäihmisten kotona asumista, turvallisuutta ja hyvän laatuista elämää.</p> <p>Tällainen palvelu voi olla jatkumo Enonkosken ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun tukemiseen ja toteutua kerran vuodessa ylläpitämään vanhusväestön laadukasta elämää ja pidentämään mahdollisuutta kotona asumiseen turvallisesti.</p> <p>Toteutus</p> <p>Palvelun toteutuminen aloitettaisiin ensimmäisenä Enonkosken sivukylällä asuville ikäihmisille turvaamaan palvelun saatavuus syrjemmällä asuville henkilöille ja Koskenhelmen palvelutalon pitkäaikaispaikkojen enonkoskelaisille asiakkaille. Näiden asiakkaiden jälkeen palvelun toteuttaminen jatkuisi Enonkosken kirkonkylällä asuville ikäihmisille.</p>	
30.3.21 Kunnanhallitus § 72	Ikääntyneet	<p>Koskenhelmen asukkaille kuntoutuspalvelujen hankinta mm. Yeti-tabletti (omavastuuosuus 1 150 €) ja muita fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoutusta edistäviä palveluja tai tuotteita.</p> <p>Toimijana Sosteri.</p>	4 000
30.3.21 Kunnanhallitus § 72	Ikääntyneet	<p>Sosterin tuottaman ikääntyneiden päivätoiminnan kehittämiseen. Toimijana Sosteri.</p>	2 000
		<b>MYÖNNETTY YHTEENSÄ</b>	<b>35 000</b>

## VUOSI 2021 YHTEENVETO

**31.12.21 Käytetty ikääntyneet yhteensä 23 658,44 euroa (ei käytetty kh:n 30.3.21 § 72 myöntämää 10 000 euron lisämäärärahaa)**

**VUOSI** 2022

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
14.12.21 Kunnanhallitus § 274	Ikääntyneet.	Liukuesteiden hankinta kaikille yli 65-vuotiaille enonkoskelaisille kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi. Enonkoskella yli 65-vuotiaita on noin 530 henkilöä ja yhden liukuesteparin hinta (alv. 0 %) on noin 12 euroa.	6 000
14.12.21 Kunnanhallitus § 274	Ikääntyneet.	Sähköinen polkuharjoituslaite eli restoraattori lainattavaksi ikääntyneiden kotikuntoutukseen. Restoraattoria voi ikääntynyt lainata Fysio Tervarannasta kotikäyttöön. Fysio Tervarannan kanssa on tehtävä sopimus laitteen lainaustoiminnasta, sisältäen mm. lainausrekisterin ylläpidon. laitteen puhdistuksen, huollon huolehtiminen laitteen myyjätahon kanssa, käytön ohjauksen sekä tarvittaessa kuljetuksen asiakkaille.	3 500
14.12.21 Kunnanhallitus § 274	Ikääntyneet.	Enonkosken Ikäihmisten palveluopas kaikille yli 65-vuotiaille enonkoskelaisille. Oppaassa on kuvattu mm. ikääntyneiden palvelut sekä palveluntuottajat. Enonkosken kunnan ikäihmisten palveluoppaan sisällön tuottamisesta vastaa Enonkosken kunta ja kustannukset muodostuvat oppaan painattamisesta ja postituksesta.	3 000
1.2.22 Kunnanhallitus § 29	Ikääntyneet.	5 x 20 euron palveluseteli 75 v. täyttäneille ikääntyneille euron käytettäväksi virikkeelliseen, kulttuuritoimintaan sekä kampaamo- ja kauneushoitopalveluihin enonkoskelaisiin yrityksiin ja yhteisöihin sekä kuljetuspalveluihin em. palveluihin v. 2022 aikana. Palveluntuottajan tulee rekisteröityä palvelusetelin tuottajaksi.	25 400
1.2.22 Kunnanhallitus § 29	Ikääntyneet.	Senioreiden liikuntaryhmät. Fysio Tervarannan ohjauksessa jatketaan kolmella ryhmällä; 1. Matalankynnyksen kuntojumppa-ryhmä senioreille, 2. Omaishoitajat ja omaiset-ryhmä ja 3. Matalan kynnyksen tasapaino- ja voimaryhmä kaikille ikääntyneille, paikkana Vanhustentalojen liikuntatila.	6 000

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
22.2.22 Kunnanhallitus § 47	Ikääntyneet.	Sähköinen polkuharjoituslaite eli restoraattori lainattavaksi ikääntyneiden kotikuntoutukseen. Restoraattoria voi ikääntynyt lainata Fysio Tervarannasta kotikäyttöön. Fysio Tervarannan kanssa on tehtävä sopimus laitteen lainaustoiminnasta, sisältäen mm. lainausrekisterin ylläpidon. laitteen puhdistuksen, huollon huolehtiminen laitteen myyjätahon kanssa, käytön ohjauksen sekä tarvittaessa kuljetuksen asiakkaille.	3 300
24.2.22 Vapaa- aikalautakunta § 8	Ikääntyneet.	Kulttuuritapahtumien järjestäminen, mm. kirjailijavierailut.	800
5.5.22 Vapaa- aikalautakunta § 19	Ikääntyneet.	Ihamaniemen maamiesseura ry järjestää kylällä ympärivuotista kuntojumpan ja voimistelun ohjausta. Tavoitteena on, että kyläläisillä olisi mahdollisuus kerran viikossa osallistua kuntojumppaan ja liikuntahetkeen omalla kylällä. Toimintaa järjestettäisiin keväällä ja syksyllä luostarin tiloissa sekä kesällä maamiesseuran talolla. Kävijämäärän odotetaan olevan noin 8–15 henkilöä ja jumppaan voisivat osallistua ihamaniemeläiset sekä suurimäkeläiset ja kylällä lomailevat sekä kuntalaiset.	500
7.6.22 Kunnanhallitus § 131	Ikääntyneet.	Koskenhelmen asukkaille Antti ja Sari Saarisen konsertti kesällä 2022.	245
28.6.22 Kunnanhallitus § 146	Ikääntyneet	Vanhustentalojen pihaan sähkögrilli.	400
27.9.22 Kunnanhallitus § 205	Ikääntyneet	Vanhustenviikon "Vie vanhus luontoon" tapahtuma 6.10.2022, ikäihmisten kuljettamiskustannukset sekä ruokailun ja kahvituksen tarvikkekustannukset.	855
		<b>YHTEENSÄ</b>	<b>50 000</b>

## VUOSI 2022 YHTEENVETO

9.2.2022 kunnanhallituksen päätös (§ 29), v. 2022 ikääntyneille kohdennetaan 50 000 euroa.

27.9.2022 mennessä myönnetty ikääntyneet 50 000 euroa/50 000 euroa

**VUOSI** 2023

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA JA §	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
14.12.21 Kunnanhallitus § 274 ja 22.2.22 Kunnanhallitus § 47	Ikääntyneet.	Sähköinen polkuharjoituslaite eli restoraattori lainattavaksi ikääntyneiden kotikuntoutukseen. Restoraattoria voi ikääntynyt lainata Fysio Tervarannasta kotikäyttöön. Fysio Tervarannan kanssa on tehty toistaiseksi voimassa oleva sopimus kahden laitteen lainaustoiminnasta, sisältäen mm. lainausrekisterin ylläpidon, laitteen puhdistuksen, huollon huolehtiminen laitteen myyjätahon kanssa, käytön ohjauksen sekä tarvittaessa kuljetuksen asiakkaille.	Fysio Tervarannan palvelua jatkavan Fysio Sataman kanssa jatketaan sopimusta, jonka hinta on 2 750 euroa/vuosi. Enonkosken kunta maksaa määrä-aikaishuollot arvio n. 250 euroa/vuosi. Yhteensä <b>3 000</b> euroa.
20.10.2022 Vapaa-aikalautakunta § 33	Ikääntyneet. Enonkosken seniorit + 60 v., jotka eivät ole vielä olleet aiemmin vastaavassa. Ideana on lisätä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäämällä senioreiden vuorovaikutusta muiden kanssa ja antamalla heille valmiuksia itsenäiseen liikkumiseen yksilöidyn liikuntasuunnitelman avulla.	Tammi-helmikuu 2023. Liikuntaneuvontapäivät Tanhuvaarassa. Liikuntaneuvontaoiskelijat toteuttavat senioreille alkukartoitustestaukset Tanhuvaarassa ja tekevät heille henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat. Mukaan mahtuu 50 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Tanhuvaaraan mennään yhteiskuljetuksella, jossa on yhteistä ohjelmaa ja omakustanteinen ruokailu. Tämän jälkeen on liikuntaneuvontaa ja testien tekemistä ja erilaista yhteistä aktiviteettiä, jonka jälkeen palaamme yhteiskyydillä takaisin Enonkoskelle. Perinteisesti tapana on ollut seuraavalla viikolla toteuttaa senioritansseja Enonkosken liikuntatalolla opiskelijoiden vetämänä, ja he samalla ohjeistavat henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat.	Bussikuljetus 500 euroa. Ohjaus Tanhuvaarassa ja Enonkoskella (+matka-kustannukset) 1 200 euroa. Yhteensä <b>1 700</b> euroa.

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen, virkistys, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen.	Koskenhelmen asukkaille järjestetään pitkin vuotta konsertti/esiintyjä/tapahtuma tms. paikan päällä. Asukkaista vain harva pääsee lähtemään talon ulkopuolella järjestettäviin tapahtumiin.	<b>1 400</b>
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen, virkistys, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen.	Kotihoidon asukkaille järjestetään jokin kesäajan tapahtuma ja joulujuhla esimerkiksi vanhustentalojen kerhohuoneella/piha-alueella, jossa ohjelmaa, sisältäen kuljetukset.	<b>1 400</b>
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen, virkistys, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen.	Ikääntyneille kuntalaisille järjestetään vanhus- ja vammaisneuvoston toimesta (mukana myös eri eläkeläisjärjestöt, seurakunta jne.) kaksi isompaa tapahtumaa vuoden aikana esimerkiksi alkukesästä rantakala ja toinen vanhustenviikolla lokakuussa, sisältäen kuljetukset.	<b>4 000</b>
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet.	Vuonna 2022 julkaistun ikääntyneiden palveluoppaan päivittäminen ja lähettäminen kaikille yli 65 v. enonkoskelaisille kotiin. Palveluopas tulee päivittää mm. sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen sekä yksityisten palveluntuottajien osalta. Kunta vastaa sisällöntuotannosta, kustannukset painattaminen ja postittaminen.	<b>3 000</b>



PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
<p>29.11.2022 Kunnanhallitus § 258</p>	<p>Ikääntyneet. Omaishoitajat- ja omaiset ryhmä. Tavoitteena tukea omaishoitajien jaksamista ja antaa vertaistukea toisista hoitajista. Tavoitteena tukea omaishoidettavien arjessa selviytymistä ja minä -pystyvyyttä.</p>	<p>Omaishoitajat ja omaiset ryhmä Ryhmät toteutuvat samanaikaisesti, jolloin omaishoidettavat ja omaiset pääsevät harjoittelemaan yhtä aikaa omissa ryhmissään fysioterapeuttien ohjauksessa. Omaishoitajien jaksamisen tukeminen myös vertaistuen muodossa on tärkeää. Ryhmä sisältää omaishoitajien toiminta- ja liikkumiskykyä tukevia lihasvoima-, liikkuvuus ja tasapainoharjoitteita. Ryhmätuokioissa harjoitetaan fyysisen kunnon lisäksi muistia ja herätellään visuaalisia ja auditivisia aisteja. Omaishoidettavien ryhmässä tuetaan arjessa selviytymiseen vaadittavia liikunta- ja toimintakyvyn osa-alueita erilaisilla voima-, liikkuvuus- ja koordinaatiokykyä aktivoivilla harjoitteilla. Ryhmämuotoinen toiminta kannustaa myös omatoimiseen aktiivisuuteen. Minä- pystyvyyden tukeminen kannustaa myös omatoimisuuden ylläpitämiseen ja mukava, tuttu ryhmä on tärkeä viikoittainen sosiaalinen tapahtuma, jonne myös uusien ryhmäläisten on helppo tulla. Ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, jonne voi tulla myös omaishoitajat, jotka eivät ole omaishoitaja tuen piirissä. Ryhmät toteutuvat kerran viikossa tammikuu-toukokuu ja syyskuu-joulukuu välillä. Toteutuspaikkana Enonkosken liikuntatalo. Ohjaajina FysioSatama Enonkosken fysioterapeutit.</p>	<p>30 ohjaukset/ryhmä, 55 euroa/kerta, omaishoitajat 30 x 55 euroa = 1 650</p> <p>Omaishoidettavat: 30 x 55 euroa= 1 650</p> <p><b>Yhteensä 3 300 euroa</b></p>

PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA	KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	EUROA
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Tavoitteena kaatumisten ennaltaehkäisy ja liikkumisen ja kaatumisen pelon hälvettäminen.	Varttuneen väen tasapainokoulu. FysioSatama Enonkosken toimitilassa toteutuva varttuneen väen ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla haasteita tasapainon kanssa. Ryhmät toteutuvat kahdessa eri tasoryhmässä. Ensimmäisellä kerralla toteutetaan alkutestit kahden fysioterapeutin toimesta, joiden perusteella jaetaan kaksi eri tasoryhmää. Tasapainokoulua on kuusi harjoituskertaa. Näiden jälkeen suoritetaan lopputestaukset. Lopputestausten yhteydessä ryhmäläiset saavat tulokset omasta tasapainon kehitymisestä ja ohjeet kotiharjoitteluun tasapainoharjoittelun aktiiviseksi jatkamiseksi. Alku- ja lopputestauksessa käytetään SPPB-testejä sekä Bergin tasapainotestejä. SPPB- testi soveltuu erikuntoisten iäkkäiden tasapaino- ja kävelyongelmien arviointiin.	Kustannukset sis. kahden taso-ryhmien kustannukset seuraavasti: alkutestit kahdella fysioterapeutilla, kuusi harjoituskertaa yhden fysioterapeutin ohjauksessa, lopputestit kahdella fysioterapeutilla 20 x 55 euroa Yhteensä <b>1 100</b> euroa
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Kuntosaliryhmä on suunnattu ikääntyneille, joilla on toiminta- ja liikuntakykyä rajoittava pitkäaikaissairaus. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa lihaskuntoa ja lihasvoimaa. Parantaa toimintakykyä ja motivoida liikkumaan pitkäaikaissairaudesta huolimatta. Ryhmän tavoitteena on toimia ns. starttiryhmänä kuntosalimuotoiseen harjoitteluun.	Kuntosalistartti. Ryhmässä huomioidaan henkilökohtaiset rajoitteet ja erityistarpeet. Ryhmään otetaan maksimissaan 10 henkilöä. Ryhmä on fysioterapeutin ohjaama ryhmä. Ohjaajana: fysioterapeutti Jenni Kinnunen, FysioSatama Enonkoski. Toteutuspaikka: Enonkosken liikuntatalon kuntosali. Toteutus: 10 harjoituskertaa kuntosalilla. Ennen ryhmän aloitusta ryhmäläiset käyvät fysioterapeutin luona yksilöllisellä käynnillä, jossa kartoitetaan ryhmäläisen alkutilanne ja selvitetään liikunta- ja toimintakykyä rajoittavat tekijät esimerkiksi sydämen tahdistin, tekonivel tai pitkäaikaissairaus, joka vaatii erityishuomioita harjoittelussa. Yksilökäynnin pohjalta laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma.	Yksilöllinen alkukartoitus 10 x 55 euroa + 10 ohjattua harjoittelukertaa 10 x 55 euroa,  Yhteensä <b>1 100</b> euroa

<b>PÄIVÄMÄÄRÄ, HALLINTOKUNTA</b>	<b>KOHDERYHMÄ JA TAVOITE</b>	<b>TOIMENPIDE</b>	<b>EUROA</b>
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet.	5 x 20 euron palveluseteli 75 v. täyttäneille ikääntyneille käytettäväksi virikkeelliseen, kulttuuritoimintaan sekä kampaamo- ja kauneushoitopalveluihin enonkoskelaisiin yrityksiin ja yhteisöihin sekä kuljetuspalveluihin em. palveluihin v. 2023 aikana. Palveluntuottajan tulee olla rekisteröitynyt tai rekisteröityä palvelusetelin tuottajaksi.	<b>30 000</b> euroa
29.11.2022 Kunnanhallitus § 258	Ikääntyneet. Liikemisturvallisuuden parantaminen ja kaatumistapaturmien ehkäisy.	Vuonna 2023 jaetaan 65 v. täyttävälle enonkoskelaisille liukuesteet kenkiin vuonna 2022 jäljelle jääneistä liukuesteistä.	0 euroa
		<b>YHTEENSÄ</b>	<b>50 000/50 000</b>

Vuonna 2023 käytettävissä 50 000 euroa.

Hyväksytty 29.11.2022 § 258 Kunnanhallitus – myönnetty 50 000 euroa/50 000 euroa.